

# Hälsotjänsterna och kontakterna inom social- och hälsovården för studeranden vid Karis-Billnäs gymnasium 2016- 2017

God hälsa är den viktigaste förutsättningen för lyckade studier.

Din fysiska hälsa kan du sköta om genom hälsosam kost, tillräcklig sömn och regelbunden motion. Din psykiska hälsa är en lika väsentlig förutsättning för ett balanserat liv och bra studieresultat. Ibland kan det uppstå problem med hälsan.

På dessa sidor får du information om de personer/föreningar du kan kontakta i olika problemsituationer. All hälsovårdspersonal har tystnadsplikt.

Innehåll:

Kontakterna i skolan .....	s 2 - 3
Kontakterna i Karis med omnejd .....	s 3 - 5
Kontakterna utanför Västnyland.....	s 6
Nätadresser .....	s 6 - 7

De kontakter som presenteras här hjälper Dig att få svar på frågor om hur Du lyckas med att kombinera effektiva studier med



relationer ...



avkoppling ...



intressen ...

## KONTAKTERNA I SKOLAN:



Marina Tuomolin

Gymnasiets hälsovårdare är **Marina Tuomolin**. Hon vikarieras på höstterminen av Jenny Piesanen

Telefonnummer:

019 289 30 52

Email: [jenny.piesanen@raseborg.fi](mailto:jenny.piesanen@raseborg.fi)

Mottagning på skolan i rum A12

Jenny är på plats **onsdag kl. 8-16**.

Öppen mottagning mellan kl. 11-12. Övriga tider enligt överenskommelse. Högstadiets hälsovårdare Marina Nylund är på plats torsdag och fredag. Även då öppen mottagning kl.11-12.

Du kan vända dig till hälsovårdaren i alla ärenden som berör din hälsa. Det kan handla om att få ett vaccin, recept som behöver förnyas, hälsointyg för körkortet eller små sår samt olycksfall. Du kan även få råd om vart du skall vända dig i situationer då du känner dig nere, har ångest eller är orolig för en kompis som mår dåligt. Tillsammans hittar vi en lösning på problemet. Är du i behov av preventivmedel, har du problem med mensen eller orolig över ditt sexliv? Hos hälsovårdaren finns möjlighet att göra graviditetstest och få dagen efter piller.

Alla nybörjare kommer på en hälsogranskning under första studieåret. Andra årets studerande träffar skolläkaren, flickorna under hösten och pojkarna under våren i samband med armégranskningen. Tredje årets studerande får ta kontakt vid behov om du behöver t.ex. få synen eller hemoglobinet kollat.

### **Gymnasiets kurator - Marina Järviö**

Tel 044 744 66 56 eller 019 289 2161

Per mail till [marina.jarvio@raseborg.fi](mailto:marina.jarvio@raseborg.fi) eller via Wilma

Studerande kan vända sig till skolkuratoren då de konfidentiellt vill diskutera frågor i sin livssituation. Under gymnasietiden har många studeranden behov av att reflektera över sig själv och sin uppväxt. Unga har större kapacitet än

tidigare att själv ta itu med och reda ut svårigheter. Man står inför många viktiga val och behöver i lugn och ro samtala om sig själv och sin framtid.

Föräldrar kan också vända sig till kuratorn kring studerandes angelägenheter.

Marina finns på gymnasiet på **måndagar 8 – 15.30** i elev- och studerandevårdsutrymmena, övriga dagar per e-post, wilma eller per telefon.

## **Gymnasiets psykolog - Anna Mladenov**

Anträffbar enligt överenskommelse, på skolan eller på Karis HVC

Ta kontakt: Per mail till [anna.mladenov@raseborg.fi](mailto:anna.mladenov@raseborg.fi)  
per telefon (även SMS) på 019 2893226  
och via WILMA

Du kan ta kontakt med mig om du har frågor och funderar ditt mående, hur du orkar med vardagen och studierna eller hur du klarar av dina relationer. Om det är något som oroar dig och du upplever att du behöver stöd, ta kontakt. Vi träffas inledningsvis tre gånger för att kartlägga din situation, efter det funderar vi tillsammans på vilket stöd som är bäst för just dig.

Jag gör också kognitiva utredningar ifall du har inlärningssvårigheter och behöver intyg.

## **KONTAKTERNA I KARIS med omnejd:**

### **Jourmottagning i Raseborg**

Västra Nylands sjukhus  
Östra Strandgatan 9  
10600 Ekenäs  
Tfn (019) 289 3300 (vid akuta ärenden)

### **Karis Hälsostation**

Bulevarden 21  
10300 Karis  
Tfn (019) 289 3000 (vardagar 8-16, endast vanliga mottagningstider)

**Vid akuta ärenden under kvällar och veckoslut:**

Västra Nylands sjukhus (jour poliklinik)  
Östra Strandgatan 9  
10600 Ekenäs  
Tfn (019) 289 3300

### **Tandvården**

Tandvården är gratis för personer under 18 år.  
Tidsbeställning: (019) 289 34 40 kl 8-11  
Adress: Karis hälsostation, II våningen, Bulevarden 21, 10300 Karis

### **Studiestöd:**

Folkpensionsanstalten (FPA), tel 020 692 229. Ansökningar om studiestöd riktas till folkpensionsanstalten. Blanketter finns i skolans kansli.

### **Ekonomisk rådgivning, handikappservice, barnskyddsärenden:**

Socialkansliet, tel 019 289 2240. Kansliet är öppet vardagar under tiden kl.9-12. Kontakt med socialarbetarna fås via stadens växel 019 289 2000 under deras telefontider kl.11-12 må-ti samt to-fre.

### **Missbrukarvården i Västra Nyland**

A-kliniken är en öppenvårdsenhet för rusmedelsmissbrukare och deras anhöriga. Vården på A-kliniken är gratis. A-kliniken i Västra Nyland betjänar invånarna i Raseborg, Hangö och Ingå.

På A-kliniken får man hjälp för alla slag av beroende, även t.ex. spelberoende. Har du en vän eller förälder du är orolig för? Då kan du kontakta A-kliniken! Här hittar du mera info: [www.raseborg.fi/missbrukarvard](http://www.raseborg.fi/missbrukarvard)

### **Kontaktuppgifter till missbrukarvården:**

Karis och Pojo      tfn (019)289 2397  
Ekenäs              tfn (019) 289 2392

### **Församlingens kontakttelefoner**

Karis, ungdomsledaren    Christina Råstedt    tel 044 333 50 04  
Pojo, ungdomsledaren    Birgitta Udd        tel 040 568 75 80  
Ingå, ungdomsledaren    Solveig Björklund-Sjöholm  
   tel 09 221 90 319    eller 050 498 91 62

## **KONTAKTERNA UTANFÖR VÄSTRA NYLAND :**

### **Folkhälsans tonårspolikliniker**

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Tonarspolikliniker/Tonarspoli-Helsingfors/>

Poliklinikens besöksadress är Topeliusgatan 20, 00250 Helsingfors och e-postadress [ungdomsmottagningen@folkhalsan.fi](mailto:ungdomsmottagningen@folkhalsan.fi)

### **TIDBESTÄLLNING till Folkhälsans tonårskliniken:**

Tfn 050 465 77 84 under vardagar kl. 12.00 – 13.00

Fråga om samlevnad, människorelationer, kroppens funktioner, sex... på Folkhälsans sida [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi) (gå till ”Frågor”).

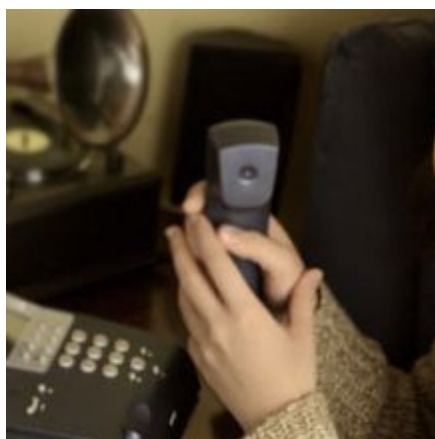
Frågorna besvaras av experter från olika områden.

### **KRISJOUR FÖR UNGA**

[www.krisjourenforunga.fi](http://www.krisjourenforunga.fi)

[www.helsingforsmission.fi/ungdomar](http://www.helsingforsmission.fi/ungdomar)

Jourtelefon 045-341 0574 (må 9-11 och ti-to kl. 9-12)  
[krisjouren@helsinkimissio.fi](mailto:krisjouren@helsinkimissio.fi)



### **Nätadresser som du kan ha nytta av:**

<http://www.folkhalsan.fi/ungochskola>

Folkhälsans startside

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Tonarspolikliniker/>

Folkhälsans ungdomsmottagning

<https://svenska.yle.fi/sex-sant>

Sluta panta - Chat där allt möjligt mellan himmel och jord diskuteras

<http://www.lasinenlapsuus.fi/>

Sidor där det informeras om hur det är att växa upp i en familj där föräldrarna har rusmedelsproblem (på finska, engelska)

<http://www.paihdelinkki.fi/testa/internetbruk>

Här kan du testa om du är beroende av nätet

<http://www.atstorning.se/>

<http://www.syomishairioliitto.fi/index.php>

Sidor om ätstörningar

[http://www.irtihuumeista.fi/yhdistys/pa\\_svenska](http://www.irtihuumeista.fi/yhdistys/pa_svenska)

Hjälp, information och stöd vid kriser som förorsakats av narkotikamissbruk. Telefontid (på svenska) varje tisdag kl. 18 - 21, tel (06) 361 6460.

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Mannerheims barnskyddsförbund, chat och frågor (på finska)

<http://www.karis-pojoforsamling.fi/stod-och-hjalp/familjeradgivningscentralen>

Församlingarnas Samtalstjänst (riksomfattande). Du kan ringa in kl. 20-24 varje natt tel 01019 0072 (servicen är på svenska)

<http://www.folkhalsan.fi/avslappningsovningar>

Avslappningsövningar som man kan lyssna på var som helst.